



# 子どもの体力 底上げ薬膳講座

中医学実践コース#16

テーマ「子どもの体力底上げ薬膳講座」

---

# 自己紹介

---



講師：河口あすか  
三児の母  
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美  
二児の母  
足つぼ・経筋施術そえる堂

- 
- 子供は天才。小さいうちから英才教育すれば何でもできるようになる。
  - 子供は体力が有り余っている。



**誤解！！！！！！**

**今日のテーマは子どもの体力への誤解を解くこと！**

---

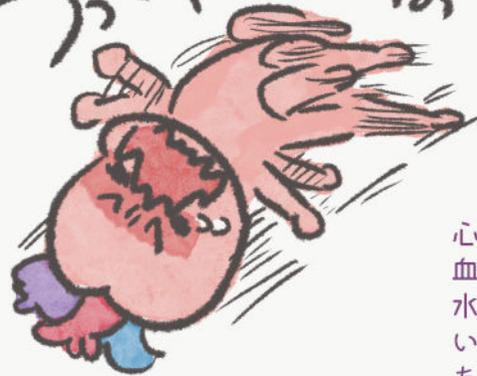
# 子どもの体調に関する困りごと

---

- 寝ない、昼夜逆転、夜驚症、夜泣き
  - 便秘、便通が不規則、排便困難（出口が切れちゃうので排便が怖い子もいる💧）
  - 病名がつかない「生きづらさ」 感覚過敏、起立性障害etc...
  - 偏食 足りない子ほどスーパー偏食
  - 歯や骨のトラブル
- ➡みーんな、体力（気血水精）が足りない！
-

親のライフを削る  
夜泣き・夜驚症・感覚過敏

うぎゃあああ



中医学だと睡眠の  
不調は心の症状



心は全身にポンプで  
血を送り出す仕事  
水 (= 血) が足りな  
いと、心の仕事が増え  
ちゃって過労になる

過労になってオーバーヒートしてるので  
熱を取ったりすると落ち着く!

# 子供の睡眠の不調

睡眠トラブルは、親がつらいですね。。

- ✓ 尻が切れるレベルのカチくそ
- ✓ 排便困難
- ✓ 長期間排便できない
- ✓ 自力で排便できない



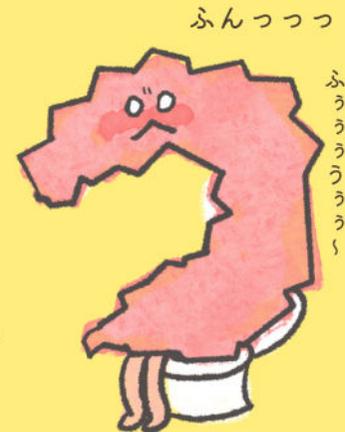
子供の場合、シンプルに

消化能力が未熟

or

お腹が止まっている

マッサージとか、下剤とか、  
水分取れば解決するなら  
みんなこんなに悩んでないと思うんだよね



## 子供の便秘

日常に支障があるレベルの便秘のお悩みは「気」がわからないと解消できない！

# 子どものメンタル

ないぞうととくちょう！



喜びすぎ心さん

- メンタルと臓器は密接なカンケイがある！
- 心身は一体。ないぞうが整えばメンタルは凧（平穩）になる

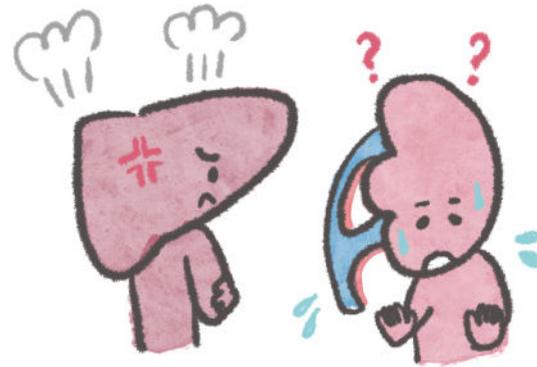
# 発達は何回しにされがち



- 食べたものから作られたエネルギーで消化・治癒・成長発育を担っている。
- 収入（食べたもので作られたエネルギー）が足りなければ、成長発育は何回しor心と体が合っていない感じになる

その、生きづらさは  
ないぞうの不調かもしれないよ～

<u>発達障害に起因する随伴症状</u>	<u>合併しやすい症状</u>
こだわり	アレルギー疾患
感覚過敏	鼻炎・副鼻腔炎
睡眠障害	自律神経症状
フラッシュバック	(頭痛、たちくらみ、めまいなど)
予想と違う事態に 陥ったことへの不安など	消化器症状



発達障害の「個性」で片付けてほしくない部分  
周辺症状の身体症状・感覚過敏への治療で、生活の質が改善できる！

# 先天の精と後天の精



- 父と母が合体した瞬間の体調が、子供の体にそのまま反映される
- 先天の精 = 先天異常
- 後天の精 = 日々食べ物から補充されるエネルギーで補うことができる！

---

# 子どもは形気未充、肝常有余

---

臓腑嬌嫩（ぞうふきょうどん）：臓腑が柔らかいという意味

形気未充（けいきみじゅう）：臓腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味

腎気未充（じんきみじゅう）：腎の気が充実していない状態

肝常有余（かんじょうゆうよ）：肝の働きが常に興奮しやすい状態

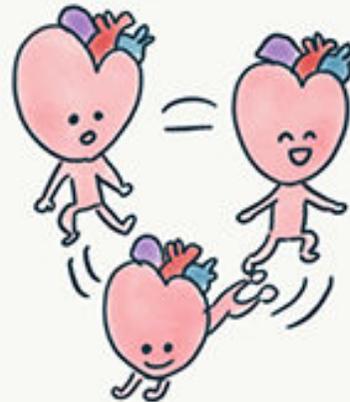
脾常不足（ひじょうふそく）：脾とは消化機能を指し、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓の働きを含む

**消化できたものしか栄養にならない！その子その人によって消化能力は違う！**

中医学では子どもは“二余三不足”と言われています



肝気が高ぶって  
怒りんぼ



心が高ぶって  
落ち着きがない

心と肝は高ぶりやすく  
脾、肺、腎の機能は未熟

## 子どもは二余三不足（によさんふそく）

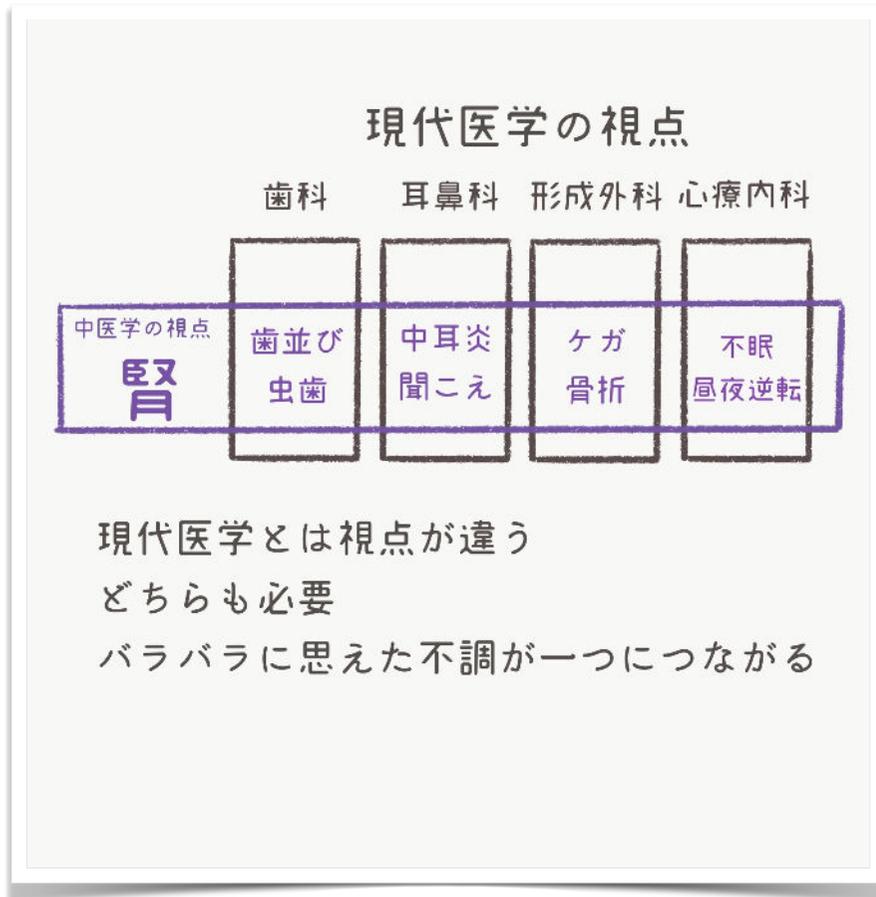
テンションが高くて落ち着きがないのは、子どもの特徴！

# 子どもと老人は腎気が足りない

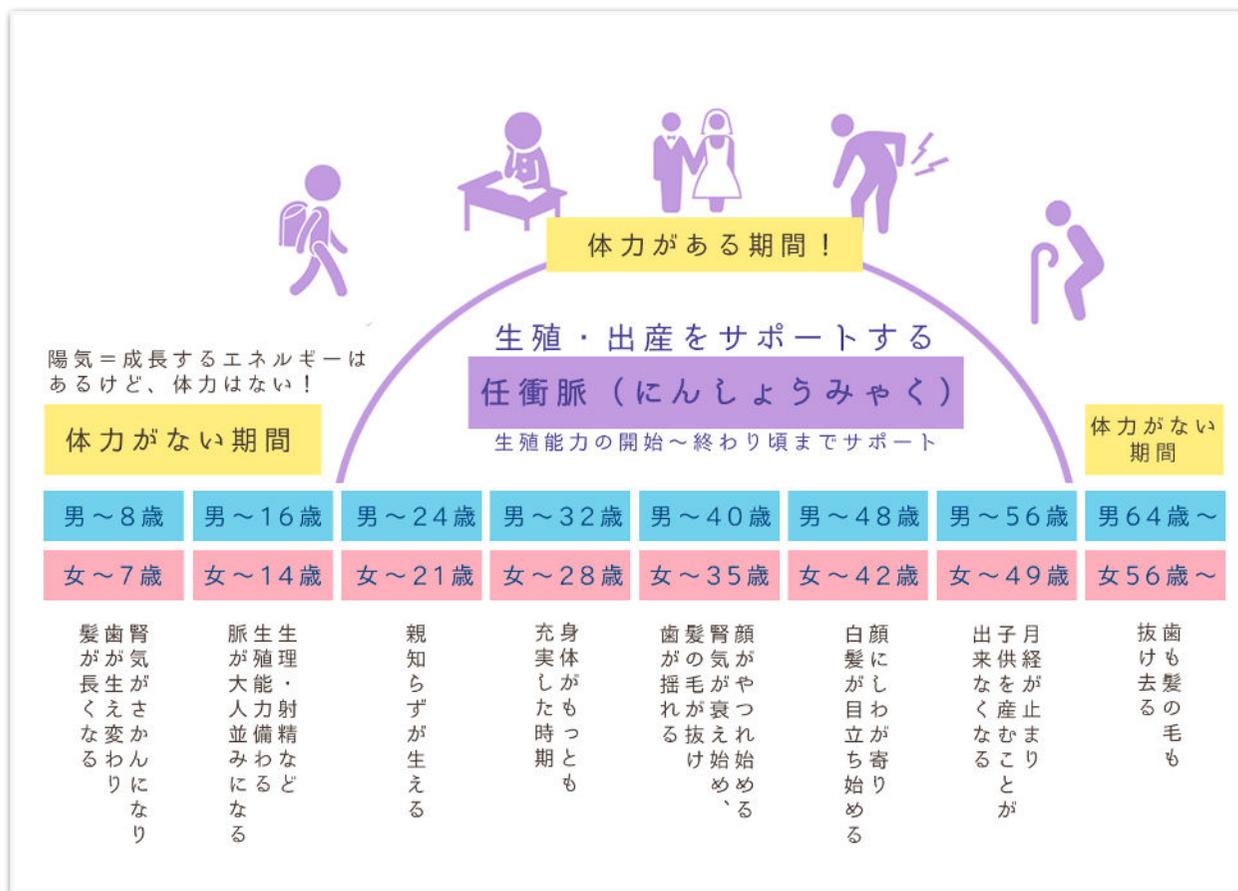


- 子どもと老人は体力がない！
- 大小便のコントロールも弱い

# 腎気が足りない、を対処する方法 はない



- バラバラに思えた不調が一本の線で繋がるのが中医学の視点

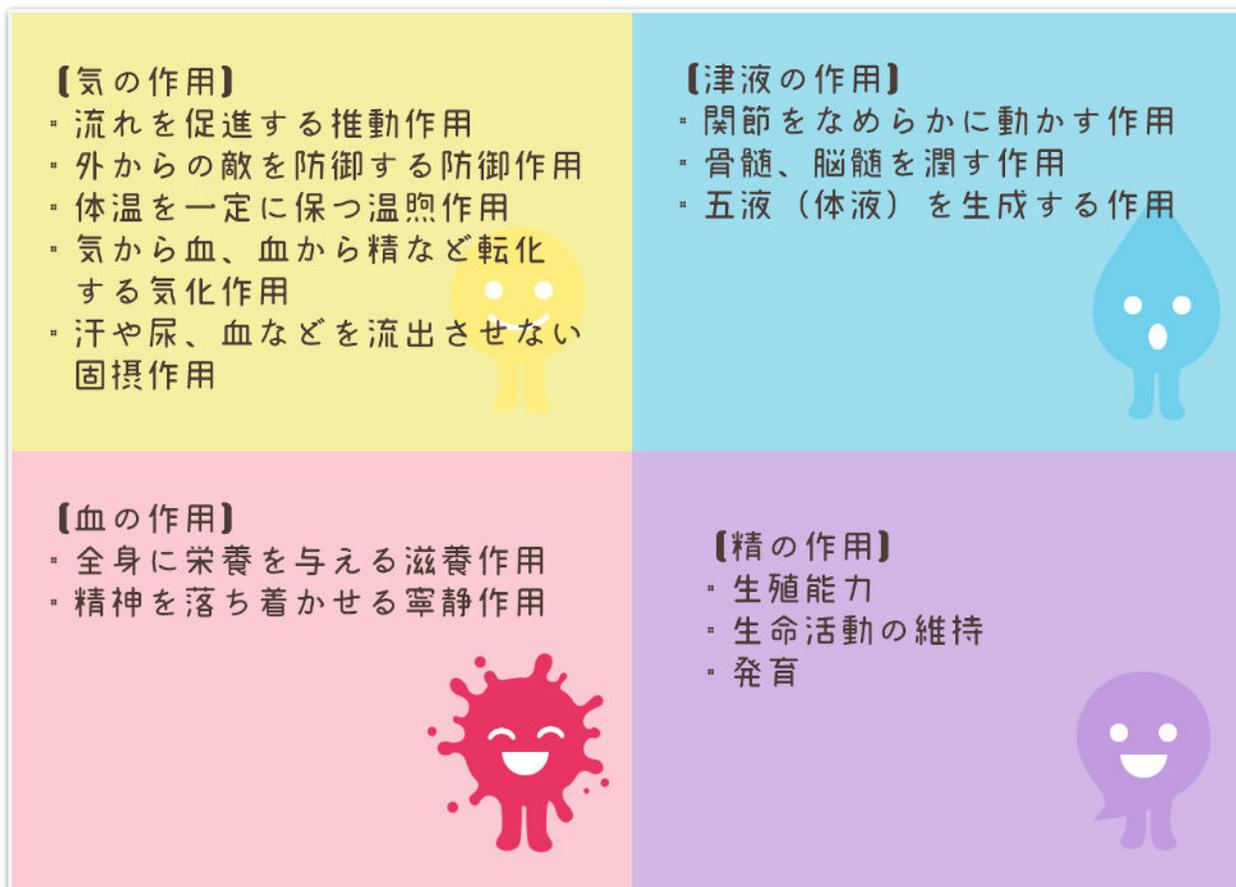


# 腎気はいつ頃充実する？

生殖能力が備わる14～16歳頃から、月経が止まる頃までは「任衝脈」がサポートしてくれている！この期間は体力がある！



子どもは陽気はあるけど、体力はない！老人と同程度！  
今日はココ一番大事な話！



## 体力ってなあに？現代医学にはない「気」の概念

現代医学には「疲れた」「弱った」「足りない」「冷えた」を治す薬はない

病気を治す／体温を一定に保つ／ウイルスや  
バイキンから体を守る／食べたモノを消化する  
汗や血、うんちを運ぶ／考える／運動する／勉  
強する／臓器が所定の位置に留まるようにする  
成長する／発育する

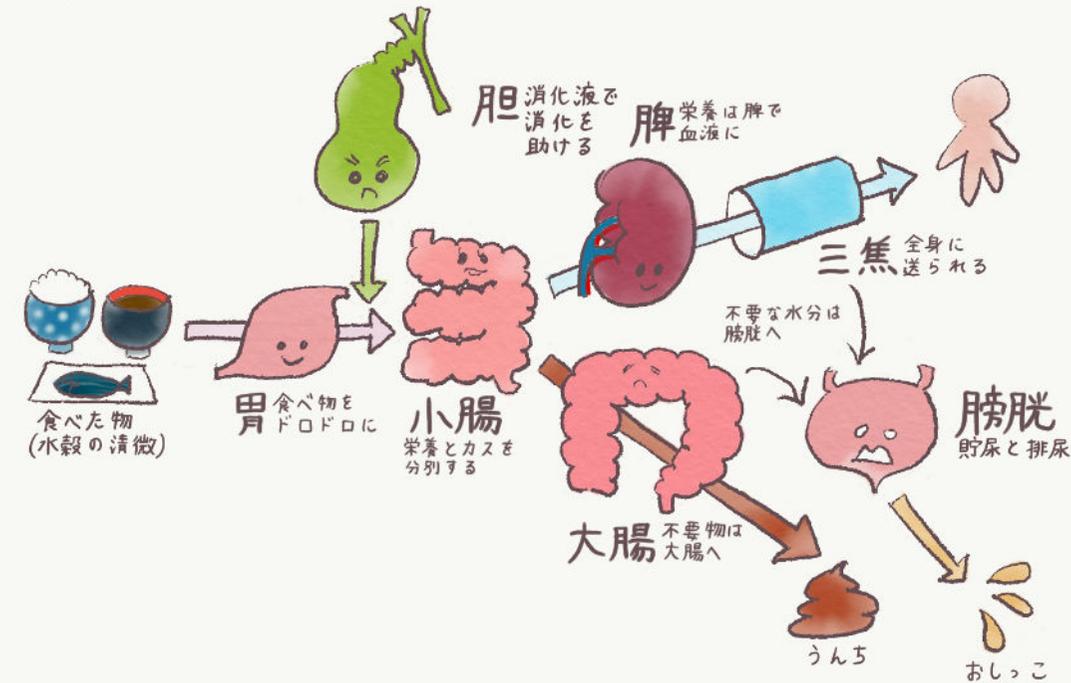


気 = 胃で消化されたものから作られたエネルギー

# 気は食べたものから作られる！

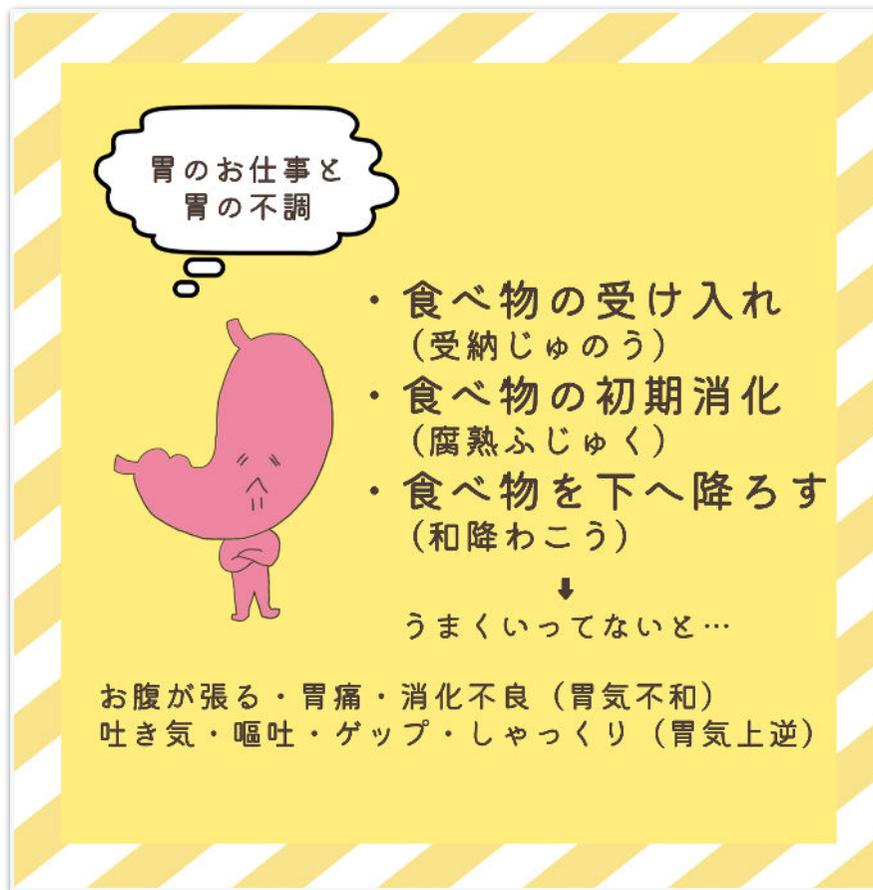
当たり前だけどさ！ だけど「消化できたもの」からしか作られない！

## 中医学的 食べ物のゆくえ



# 食べ物のゆくえ

六腑はシンプルに「管」になっているので、詰まるような食べ物はNG！



# 胃のお仕事と胃の不調

胃は食べ物の受け入れ、食べ物の初期消化、食べ物を下に降ろすお仕事をしています！

## 胃の機能オーバーヒート = 胃熱



胃は多気多血（たきたけつ）  
たくさんの気と血を使う臓器

### ・ 食べ過ぎ

甘いもの・辛いもの・  
脂っこいもの・酒の多飲多食

### ・ 冷え

体が冷えてると温めるのに  
余計なエネルギーを使う！

### ・ 考えすぎ

うつ病の人みたいに、同じこと  
をぐるぐる考えちゃう！

### ・ 働きすぎ

体力に見合わない労働は  
胃が真っ先にやられるよ！

### ・ 病気を治す

病気を治すエネルギーも食べた  
ものからつくられる！

# 胃が過労 = 胃熱（いねつ）

胃が熱を持つと、食欲が亢進（こうしん）して食べすぎちゃう！冷たいものを欲して、美味しく感じる！

食材の体を温める度合い－五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	きゅうり、ニガ ウリ、アロエ、 ミョウガ、すい か、バナナ	セロリ、大根、冬 瓜、なす、レタス 、なし、ピワ、小 麦、ハトムギ、蕎 麦など	キャベツ、とう もろこし、うる ち米、大豆、白 菜、山芋、さつ まいも、じゃが いも、りんご	しょうが、かぼ ちゃ、ニラ、ね ぎ、餅米、紫蘇 、八角、エビ、 鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒 、唐辛子、胡椒 、羊肉など

# 食材選び方－五性（ごせい）

子どもは平性が好き！陽気が高いので、冷やす食材も好き。

**酸味 = 肝**  
 さんみ かん  
 酸っぱい味は肝に入る  
 トマト、りんご、桃、  
 ビワ、ブドウ、みかん、  
 あんず、ざくろ、  
 酢、梅

**苦味 = 心**  
 にがみ しん  
 苦い味は心に入る  
 ニガウリ、アロエ、く  
 わい、みょうが、タラ  
 の芽、レタス、ぎん  
 なん、鳥レバー、  
 ココア、酢

**甘味 = 脾**  
 あまみ ひ  
 甘い味は脾に入って血を作る  
 うるち米、もち米、大  
 豆、とうもろこし、  
 くるみ、落花生、  
 鮭、鯖、秋刀魚  
 卵

**辛味 = 肺**  
 からみ はい  
 辛い味は肺に入る  
 しょうが、ニラ、しゅ  
 んぎく、ねぎ、さんか  
 かん、紫蘇、山椒、唐  
 辛子、八角、酒粕

**鹹味 = 腎**  
 かんみ じん  
 しょっぱい味は腎に入る  
 あさり、イカ、牡蠣、  
 昆布、イワシ、しじみ  
 、ハマグリ、カニ、  
 わかめ、豚肉、  
 塩、醤油、味噌

子どもは甘味と  
 鹹味（しょっぱい味）  
 が好き！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

アレ食べたい！は臓器が欲してる味！五味（ごみ）

栄養素じゃなくて、味と性質でフォルダ分けする！

## 食品の消化レベルの違い

上品（じょうほん）／中品（ちゅうほん）／下品（げほん）

常食OK！

### 上品

命を養い、自然の季節、気候に応じて毒性のないものとなる。長く、多く用いても害がない。元気で長寿を望むなら上品を用いる。

もち米、粟、かぼちゃ、いわし、うなぎ、鶏肉、たら、すずき、いんげんまめ、キャベツ、じゃがいも、さつまいも、牛肉、鶏肉、卵

体調に合わせて時々にしてね

### 中品

人の体質、体調に応じて毒性のないものとあるものがある。虚弱を補い、病気を予防したいときは中品を用いる。

にら、とうがらし、ピーマン、黒砂糖、大麦、たまねぎ、らっきょう、みかん、蕎麦、オレンジ、文旦、酢など

毒になることも！

### 下品

自然環境に応じて毒性のあるものとなり、長く多く用いることは避ける。寒熱邪気による病気、固まりを取り除き治療するときは、下品を用いる。

生姜、みょうが、紫蘇、小麦、セロリ、きゅうり、水菜、マンゴー、メロン、バナナ、サトウキビ、キウイフルーツ、お酒、なし、ピワ、コーヒー、ココア、砂糖など

食材の消化レベル 上品・中品・下品（じょうほんちゅうほんげほん）

ウンチからそのまま出ない＝消化に良いんじゃない！



# ハイカロリー＝強心剤

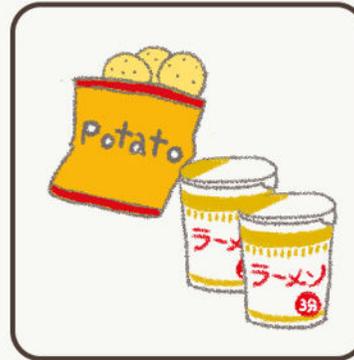
消化が止まっている、能力が下がっている子ほど、効率よく心臓を動かしてくれるハイカロリーをとりたがる！

体が欲する物には意味がある！



甘いもの…脾気虚

↓  
脾が弱っているので  
甘味の代用をする  
豆乳プリン・レーズンなど  
漢方で補う  
(十全大補湯や四物湯)



塩辛いもの…腎気虚

↓  
腎が弱っているので  
質の良い塩気をとる  
魚介類など



辛いもの…肺気虚、肺熱

↓  
肺を動かしたい  
肺の熱を冷ましたい  
漢方で肺熱をとる  
(清肺湯など)

# 体が欲する味には意味がある！

意味を知って、より質の良いものに置き換えていく



# 胃に優しいってどういうこと？

ナマモノ、冷たいもの、ハイカロリーは胃に優しくない！

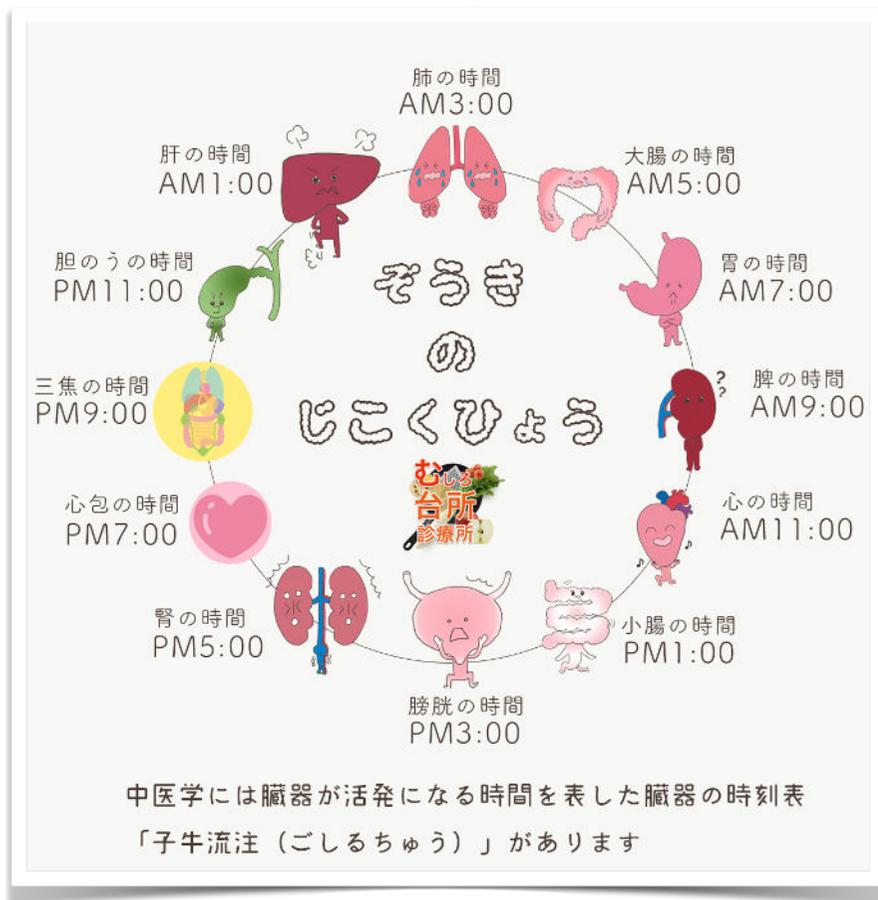
---

# 胃に優しい調理方法

---

- 柔らかく煮込んでいる
- ブレンダー・フードプロセッサーで細かくなっている
- 発酵している

# 胃と脾の時間にフォーカスする



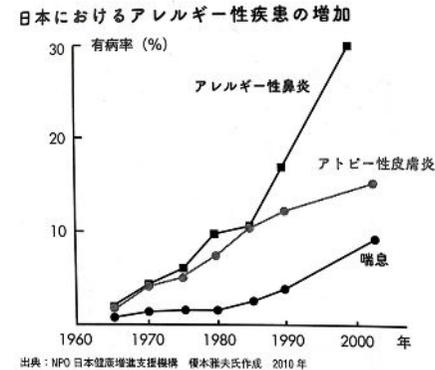
- 朝7時～9時は胃の時間、9時～11時は脾の時間
- この時間に胃の能力が上がるものを食べる！
- オススメは朝粥（くどい）
- 朝粥無理な人は、油、小麦、砂糖なしの朝食にする

# 超〜〜「気」を補ってくれる高麗人 参（こうらいにんじん）



- 気を補って元気を高める効果が高く、倦怠感や疲労回復などに重要な生薬。
- 胃腸の気を補って、食欲不振、下痢を改善したり、肺の気を補って呼吸困難や咳を改善。
- 500g11,000円くらい
- 味噌汁にも入れて家族の「気」を養う！

そもそも人体は冷蔵庫や  
冷凍庫の温度に対応していない



冷蔵庫が家庭で普及し始めた頃から  
アレルギー、喘息、アトピーは爆増している

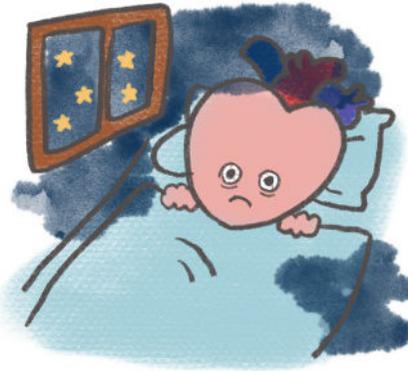
【重要なこと！】冷たい飲食物は人体は非対応！

なんとなく緩んじやう人は、リセットする手段を持つ！



## 2/15全9回講座 「はじめての中医学」 2時間目 「五行論」

この図の見方がわかると、今まで謎だった体調の不思議が紐解ける！



たぶん、世界一笑いながら学べる  
お母さんのための中医学講座  
症状別に紐解く中医学実践コース

## #16 不眠

眠れない、多夢、寝つき悪い  
“睡眠トラブル”

2023年2月22日 水

10:00-14:00頃

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学勉強中の主婦  
河口あすか・神谷成美

### こんな人にオススメ

コーヒーで無理やり起きて、  
酒で無理やり寝ている

子供がなかなか寝ない、  
いつまでも怒ったり罵れる

疲れてるのに眠れない



2/22中医学実践コース#16「眠れない・多夢・寝つき悪い”睡眠トラブル”」

自分や旦那さんの不眠に悩む人必見！